خامسا: اختبار ذاتي لتحديد درجة الإحباط

مقتبس من: Girdano,D., Everly, G., & Dusen, D.(1997). Controlling stress and tension (5thc Ed). Boston: Allyn and Bacon.

من خلال هذا الاختبار يتم التعرف على مدى الإحباط واليأس وخيبة الأمل الموجودة لدى الطلبة، ويفضل تطبيقه على الطلبة في الصفوف الثانوية.

اختر الإجابة الأكثر مناسبة من وجهة نظرك للعبارات التقريرية التالية وذلك بوضع دائرة حول الإجابات التي تختارها.

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	نادراً	أبداً
1-	أشعر بالجمود في حياتي	4	3	2	1
2-	اشعر بالحاجة لإنجاز له معنى	1	2	3	4
3-	أشعر بأنني بحاجة للتوجيه	1	2	3	4
4-	ألاحظ على نفسي نفاذ الصبر	4	3	2	1
5-	أشعر بالعجز في السيطرة على ما يجري في حياتي	4	3	2	1
6-	أشعر بخلوي من الأوهام	1	2	3	4
7-	أجد نفسي محبطا	4	3	2	1
8-	أشعر بخيبة الأمل	4	3	2	1
9-	أشعر بقلة الشأن	4	3	2	1
10-	أنزعج لعدم سير الأمور كما كان مخططا لها	4	3	2	1

طريقة التصحيح والتفسير:

حصول الفرد على درجة ما بين(10-19) يدل ذلك على درجة إحباط منخفضة، وحصول الفرد على درجة ما بين (20-24) يدل على درجة إحباط متوسطة، بينما تدل الدرجة على (25-40) على درجة إحباط عالية (عسكر، 2000).